

**Jadłospisy 16.12 – 22.12.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

16.12. 2024r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	
<b>IIŚNIAD</b>	Smoothie jabłko-nectaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jabłko-nectaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZ</b> )		Smoothie jabłko-nectaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jabłko-nectaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jabłko-nectaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	
<b>OBIAD</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieloną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieloną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieloną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białka jaj z zieloną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białka jaj z zieloną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieloną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
<b>POŚNIEK NOCNY</b>	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2453 kcal; B: 92,1 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 335,3 g; W tym cukry: 62,7 g; Bł: 42,2 g; Sól: 4,1 g; WW: 33,3 ; K: 3752,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2139 kcal; B: 69,8 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 64,3 g; Bł: 25,9 g; Sól: 4,1 g; WW: 27,9 ; K: 2641,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1892 kcal; B: 66,8 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 20,5 g; Sól: 2,7 g; WW: 26,5; K: 3488,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1904 kcal; B: 67,5 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 267,3 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 21,5 g; Sól: 2,7 g; WW: 26,6 ; K: 3676 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1607 kcal; B: 61,8 g; T: 78,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,9 g; W: 147,7 g; W tym cukry: 42,4 g; Bł: 27,2 g; Sól: 3,9 g; WW: 14,7; K: 2591,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1900 kcal; B: 68,3 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 250 g; W tym cukry: 62,5 g; Bł: 16,3 g; Sól: 3,1 g; WW: 24,9; K: 2985,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1864 kcal; B: 61,9 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 36,3 g; W: 228,9 g; W tym cukry: 64,8 g; Bł: 22,5 g; Sól: 3,3 g; WW: 22,8; K: 2350,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2137 kcal; B: 69,7 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 282,2 g; W tym cukry: 63,5 g; Bł: 26,2 g; Sól: 4,1 g; WW: 27,9 ; K: 2579,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2139 kcal; B: 69,8 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 64,3 g; Bł: 25,9 g; Sól: 4,1 g; WW: 27,9 ; K: 2641,8 mg	

**Jadłospisy 16.12 – 22.12.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

17.12. 2024r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	
<b>IIŚNIAD</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
<b>OBIAD</b>	Bigos 380 g ( <b>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 90 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włośzczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włośzczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włośzczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
<b>POŚLEK NOCNY</b>	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2213 kcal; B: 81,5 g; T: 61 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 317 g; W tym cukry: 60,6 g; Bł: 36,5 g Sól: 5,6 g; WW: 31,7; K: 4818,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g Sól: 3 g; WW: 32,4; K: 4363 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2102 kcal; B: 75,8 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 313,1 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 23,4 g Sól: 2,6 g; WW: 31,2; K: 3506,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2102 kcal; B: 75,8 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 313,1 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 23,4 g Sól: 2,6 g; WW: 31,2; K: 3506,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1755 kcal; B: 77,2 g; T: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 205,1 g; W tym cukry: 61,1 g; Bł: 30,8 g Sól: 2,4 g; WW: 20,5; K: 3789,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2041 kcal; B: 71,2 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 310,2 g; W tym cukry: 75,2 g; Bł: 19,9 g Sól: 3,3 g; WW: 31; K: 3010,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2096 kcal; B: 81,7 g; T: 69,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 26 g Sól: 2,2 g; WW: 27,7; K: 3788,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g Sól: 3 g; WW: 32,4; K: 4363 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g Sól: 3 g; WW: 32,4; K: 4363 mg	

## Jadłospisy 16.12 – 22.12.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

18.12. 2024r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
<b>ŚNIADANIE</b>	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
<b>II ŚNIAD.</b>	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały w płatkach 30 g ( <b>ORZ</b> )		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )
<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kiełbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kiełbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kiełbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos potrawkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kiełbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kiełbasą szynkową 110 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kiełbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Platki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2227 kcal; B: 84,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 324,8 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 28,4 g; Sól: 4,1 g; WW: 32,3; K: 3169,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1906 kcal; B: 77,7 g; T: 53,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 263,6 g; W tym cukry: 75,3 g; Bł: 28,2 g; Sól: 4,5 g; WW: 26,1; K: 3400,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1871 kcal; B: 81,7 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 260,6 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 18,3 g; Sól: 4,1 g; WW: 26,1; K: 2325,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1873 kcal; B: 81,9 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 260,9 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 18,6 g; Sól: 4,1 g; WW: 26,1; K: 2370,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1661 kcal; B: 78,2 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 171,1 g; W tym cukry: 47,1 g; Bł: 32,6 g; Sól: 3,1 g; WW: 17; K: 3870 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1835 kcal; B: 82 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 246,5 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 14,4 g; Sól: 4,1 g; WW: 24,7; K: 1873,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1708 kcal; B: 78,8 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 216,3 g; W tym cukry: 79,9 g; Bł: 25,2 g; Sól: 3,5 g; WW: 21,6; K: 3036,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2227 kcal; B: 84,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 324,8 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 28,4 g; Sól: 4,1 g; WW: 32,3; K: 3169,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2087 kcal; B: 83,7 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 265,9 g; W tym cukry: 76,6 g; Bł: 32,1 g; Sól: 4,5 g; WW: 26,3; K: 3634,2 mg

**Jadłospisy 16.12 – 22.12.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

19.12. 2024r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 50 g Parówka cieleńco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
<b>IIŚNIAD</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
<b>OBIAD</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos z mrożonych warzyw 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
<b>POSIĘK NOCNY</b>	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2346 kcal; B: 115,8 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 299,5 g; W tym cukry: 84,7 g; Bt: 40,1 g Sól: 3,6 g; WW: 30,1 ; K: 4929,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bt: 28,2 g Sól: 3,7 g; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1921 kcal; B: 76,3 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 243,2 g; W tym cukry: 83,4 g; Bt: 19 g Sól: 5 g; WW: 24,3 K: 3314,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1922 kcal; B: 76,5 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 243,5 g; W tym cukry: 83,9 g; Bt: 19,3 g Sól: 5 g; WW: 24,3 K: 3359,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1634 kcal; B: 69,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 165,8 g; W tym cukry: 50,7 g; Bt: 27,1 g Sól: 4,8 g; WW: 16,7; K: 3349,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1949 kcal; B: 86,7 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 239,3 g; W tym cukry: 65 g; Bt: 15,2 g Sól: 5,2 g; WW: 23,9; K: 2855,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1775 kcal; B: 69,8 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 219,7 g; W tym cukry: 84,2 g; Bt: 24,5 g Sól: 4,7 g; WW: 22,2 ; K: 3329,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bt: 28,2 g Sól: 3,7 g; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bt: 28,2 g Sól: 3,7 g; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg

**Jadłospisy 16.12 – 22.12.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

20.12. 2024r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGROMACZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGROMACZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <i>RYB, SOJ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )
<b>II ŚNIAD</b>	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 20 g ( <i>ORZ</i> )	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g ( <i>ORZ</i> )	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g ( <i>ORZ</i> )	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g ( <i>ORZ</i> )
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ</i> ) Brokuł gotowany 80 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ, JAJ</i> ) Miruna gotowana 80 g ( <i>RYB</i> ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa gryskowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Miruna gotowana 80 g ( <i>RYB</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Marchew gotowana 70 g	Zupa gryskowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Miruna gotowana 80 g ( <i>RYB</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <i>MLE</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Miruna gotowana 80 g ( <i>RYB</i> ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa gryskowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Miruna gotowana 80 g ( <i>RYB</i> ) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <i>MLE</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Miruna gotowana 80 g ( <i>RYB</i> ) Brokuł gotowany 80 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <i>MLE</i> ) Miruna smażona 90 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ</i> ) Brokuł gotowany 80 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ, JAJ</i> ) Miruna gotowana 80 g ( <i>RYB</i> ) Brokuł gotowany 80 g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> ) Płatki owsiane górskie 30 g ( <i>GLU OWS</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1984 kcal; B: 80,3 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 260,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,2 g; Sól: 4,2 g; WW: 25,7; K: 4178,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2162 kcal; B: 85,6 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,7 g; Sól: 3,6 g; WW: 26,4; K: 4364 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1811 kcal; B: 71,7 g; T: 45,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 97,6 g; Bł: 20,2 g; Sól: 3,3 g; WW: 26,9; K: 3185,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1812 kcal; B: 71,9 g; T: 45,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 20,5 g; Sól: 3,3 g; WW: 26,9; K: 3230,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1698 kcal; B: 74,5 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 175,5 g; W tym cukry: 49,3 g; Bł: 33,2 g; Sól: 2,9 g; WW: 17,4; K: 3810,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1859 kcal; B: 79,4 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 253,4 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 16 g; Sól: 3,7 g; WW: 25,3; K: 2736,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1696 kcal; B: 72,8 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 211,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,3 g; Sól: 2,8 g; WW: 21; K: 3627,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2162 kcal; B: 85,6 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,7 g; Sól: 3,6 g; WW: 26,4; K: 4364 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2162 kcal; B: 85,6 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,7 g; Sól: 3,6 g; WW: 26,4; K: 4364 mg

## Jadłospisy 16.12 – 22.12.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

21.12.2024r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
<b>II ŚNIAD</b>	Mus jabłko-malina-banan 110 g	Mus jabłko-malina-banan 110 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> )	Mus jabłko-malina-banan 110 g	Mus jabłko-malina-banan 110 g	Mus jabłko-malina-banan 110 g	Mus jabłko-malina-banan 110 g
<b>OBIAŁ</b>	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
<b>POSIĘK NOCNY</b>	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Platki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2079 kcal; B: 105,5 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 274 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 17,2 g Sól: 5 g; WW: 27,3; K: 2855,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2081 kcal; B: 105,7 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 274,3 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 17,5 g Sól: 5 g; WW: 27,3; K: 2900,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1637 kcal; B: 84,2 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 149,7 g; W tym cukry: 42,3 g; Bł: 28,5 g Sól: 3,7 g; WW: 44,1; K: 3057,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2050 kcal; B: 104,4 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 259,1 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 13,4 g Sól: 5,2 g; WW: 25,9; K: 2488,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1897 kcal; B: 83,3 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 233,5 g; W tym cukry: 70 g; Bł: 22 g Sól: 3,7 g; WW: 23,4; K: 2764,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg



**Jadłospisy 16.12 – 22.12.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

22.12. 2024r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	
<b>II ŚNIAD</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g ( <i>ORZ</i> )	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Sałatka z gotowany buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Kalaflor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kalaflor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kalaflor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Sałatka z gotowany buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kalaflor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )
<b>POŚNIEK NOCNY</b>	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <i>GLU OW</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2303 kcal; B: 80,1 g; T: 65,7 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 331,8 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 33,5 g; Sól: 5 g; WW: 33 ; K: 3778,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2314 kcal; B: 80,2 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 332,1 g; W tym cukry: 98 g; Bł: 33,4 g; Sól: 5 g; WW: 32,7 ; K: 3713,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1819 kcal; B: 72 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 254,1 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 20,5 g; Sól: 3,2 g; WW: 25,3; K: 3439,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1821 kcal; B: 72,2 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 20,8 g; Sól: 3,2 g; WW: 25,3; K: 3484,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1686 kcal; B: 74,7 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 198,5 g; W tym cukry: 56,3 g; Bł: 34,9 g; Sól: 3,6 g; WW: 19,8; K: 3745,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1849 kcal; B: 76,8 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 250,4 g; W tym cukry: 71,4 g; Bł: 17,5 g; Sól: 3,4 g; WW: 25 ; K: 3124,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1930 kcal; B: 71 g; T: 59,8 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 262,5 g; W tym cukry: 98,8 g; Bł: 31 g; Sól: 3,8 g; WW: 26,3 ; K: 3464,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2303 kcal; B: 80,1 g; T: 65,7 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 331,8 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 33,5 g; Sól: 5 g; WW: 33 ; K: 3778,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2314 kcal; B: 80,2 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 332,1 g; W tym cukry: 98 g; Bł: 33,4 g; Sól: 5 g; WW: 32,7 ; K: 3713,1 mg	